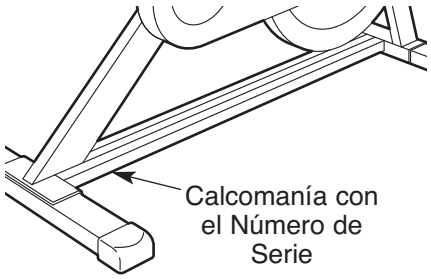
PRO-FORM®

490 SPX

Nº de Modelo PFEVEX74909.0
Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio que aparece arriba para referencias posteriores.



¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame al:

900 460 410

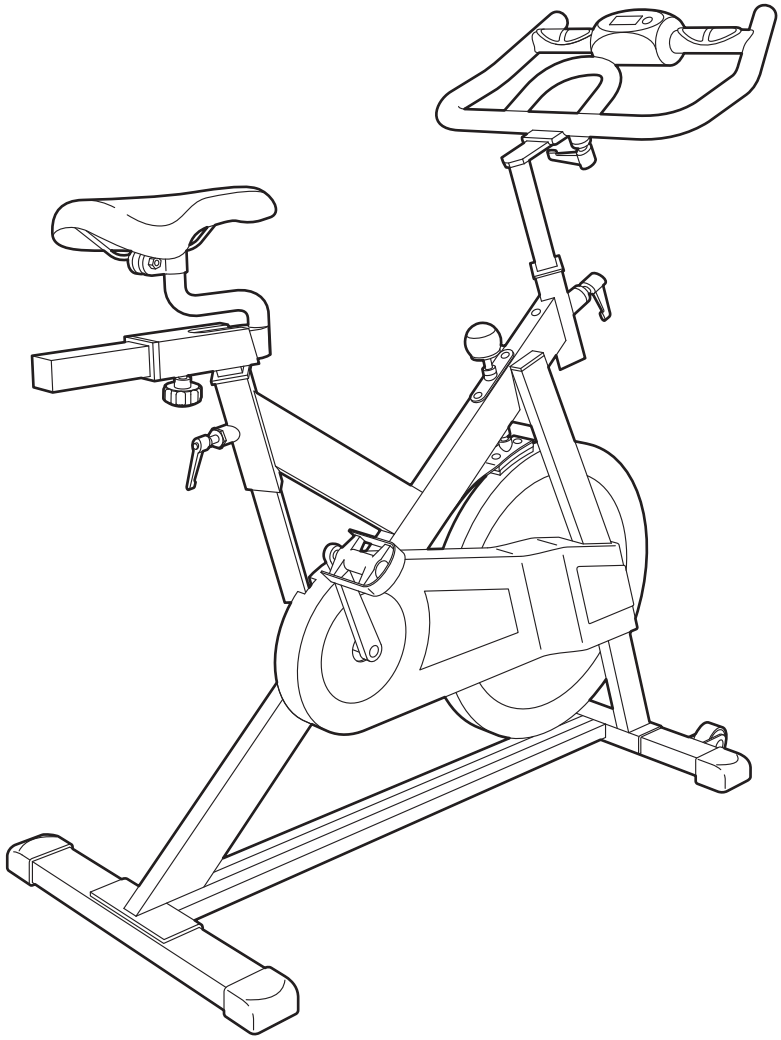
correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

página de internet:
www.iconsupport.eu

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



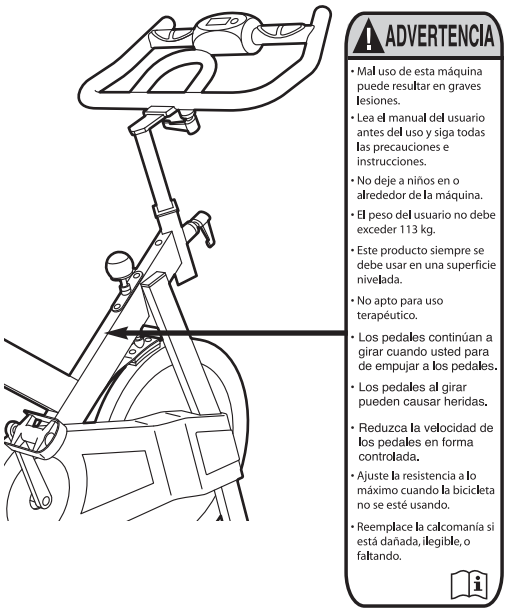
www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
MONTAJE 5
CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS 9
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS 11
GUÍAS DE EJERCICIOS 12
LISTA DE LAS PIEZAS 14
DIBUJO DE LAS PIEZAS 15
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra la ubicación de la calcomanía de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: La calcomanía puede no mostrarse en su tamaño real.


ADVERTENCIA
• Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
• Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
• No deje a niños en o alrededor de la máquina.
• El peso del usuario no debe exceder 113 kg.
• Este producto siempre se debe usar en una superficie nivelada.
• No apto para uso terapéutico.
• Los pedales continúan a girar cuando usted para de empujar a los pedales.
• Los pedales al girar pueden causar heridas.
• Reduzca la velocidad de los pedales en forma controlada.
• Ajuste la resistencia a lo máximo cuando la bicicleta no se esté usando.
• Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

PROFORM es una marca registrada de ICON IP, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su bicicleta de ejercicios, antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellos que tengan problemas previos de salud.**

2. **Use la bicicleta de ejercicios solamente como se describe en este manual.**

3. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.**

4. **La bicicleta de ejercicios está diseñada sólo para uso doméstico. No use la bicicleta de ejercicios en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**

5. **Guarde la bicicleta de ejercicios bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. Coloque la bicicleta de ejercicios en una superficie nivelada con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese que haya por lo menos 2 pies (0,6 m) de espacio libre alrededor de la bicicleta de ejercicios.**

6. **Inspeccione y ajuste correctamente todas las piezas regularmente. Reemplace inmediatamente cualquier pieza desgastada.**

7. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la bicicleta de ejercicios a todo tiempo.**

8. **Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en la bicicleta de ejercicios. Siempre use calzado atlético para proteger sus pies.**

9. **la bicicleta de ejercicios no debe de ser usada por personas que pesen más de 113 kg.**

10. **El sensor de pulso no es un instrumento médico. Varios factores, incluyendo el movimiento del usuario, pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio en determinar las tendencias del ritmo cardíaco en general.**

11. **Siempre mantenga su espalda derecha cuando esté usando la bicicleta de ejercicios; no doble su espalda.**

12. **La bicicleta de ejercicios no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que el volante pare. Reduzca la velocidad de su pedaleo en una forma controlada.**

13. **Para que el volante pare rápidamente, presione la perilla de resistencia hacia abajo.**

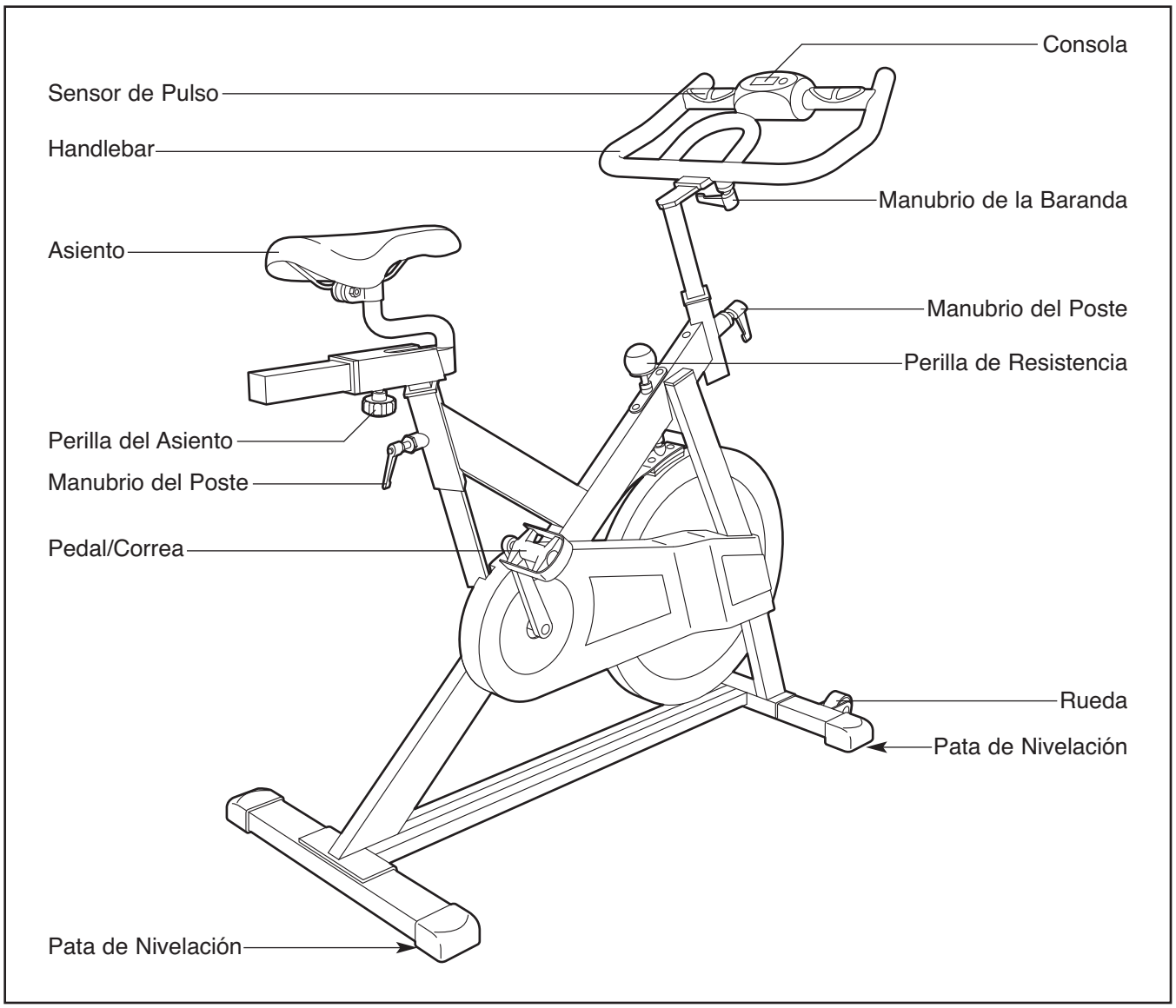
14. **El exceso del ejercicio puede causar lesiones graves o la muerte. Si siente desfallecimiento o dolor mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.**

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva bicicleta de ejercicios PROFORM® 490 SPX. Pedalear es un ejercicio efectivo para incrementar el acondicionamiento cardiovascular, ganar resistencia y tonificar el cuerpo. La bicicleta de ejercicios 490 SPX proporciona una selección de características diseñadas para que sus entrenamientos en casa sean más efectivos y agradables.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la bicicleta de ejercicios. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



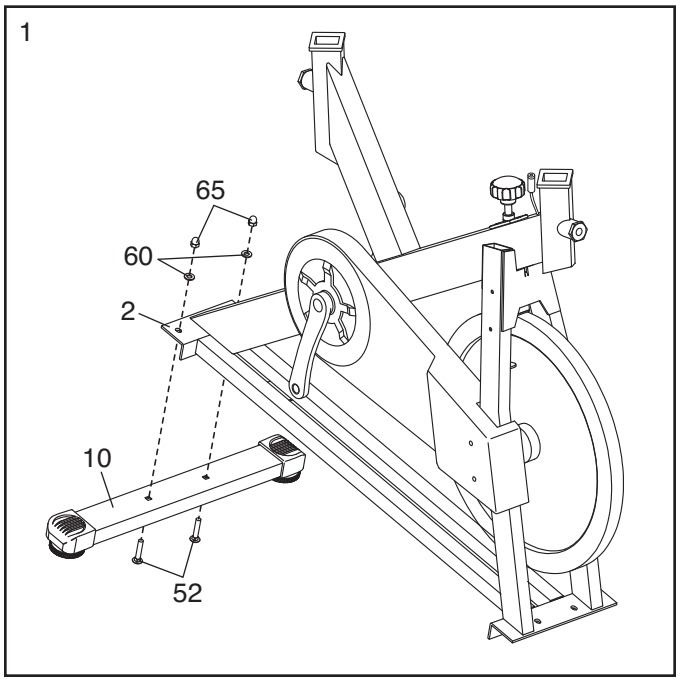
MONTAJE

Para el montaje se necesitan dos personas. Coloque la bicicleta de ejercicios en un área despejada y retire todos los materiales de embalaje. No se deshaga de los materiales de embalaje hasta haber terminado el montaje.

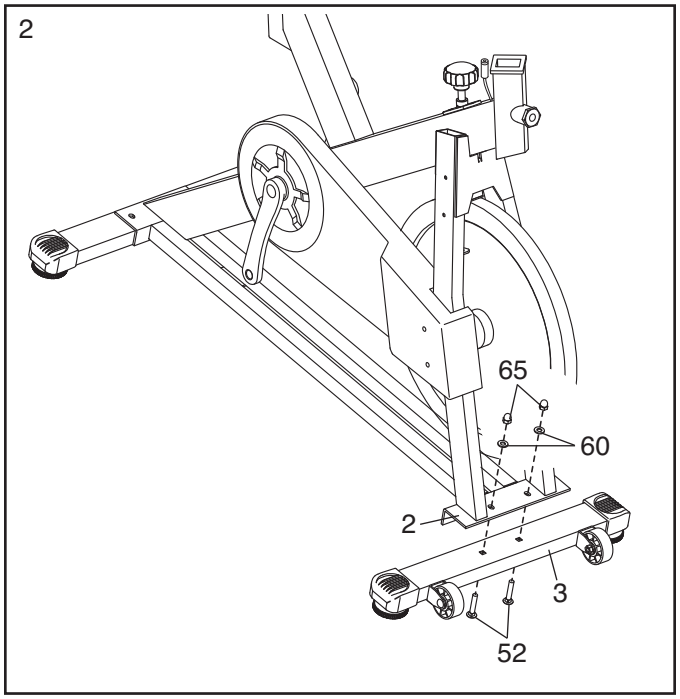
Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), el montaje requiere de una llave ajustable **.**

Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada a una de las piezas que se va a ensamblar.

1. Conecte el Estabilizador Trasero (10) a la Armadura (2) con dos Pernos de Carruaje de M8 x 45mm (52), dos Arandelas Divididas de M8 (60), y dos Tuercas Cubiertas de M8 (65).

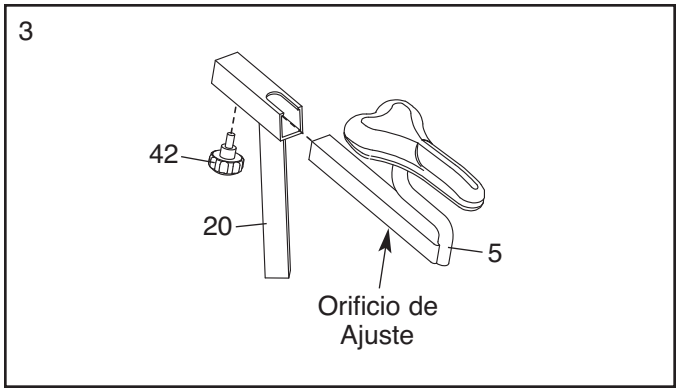


2. Conecte el Estabilizador Delantero (3) a la Armadura (2) con dos Pernos de Carruaje de M8 x 45mm (52), dos Arandelas Divididas de M8 (60), y dos Tuercas Cubiertas de M8 (65).



3. Oriente el Porta Asiento (5) y el Poste del Asiento (20) como está mostrado. Inserte el Porta Asiento dentro del Poste del Asiento.

   Deslice el Porta Asiento (5) a la posición deseada y entonces ajuste la Perilla del Asiento (42) dentro del Poste del Asiento y uno de los orificios de ajuste en el Porta Asiento. **Asegúrese que la Perilla del Asiento esté firmemente ajustada dentro de un orificio de ajuste.**

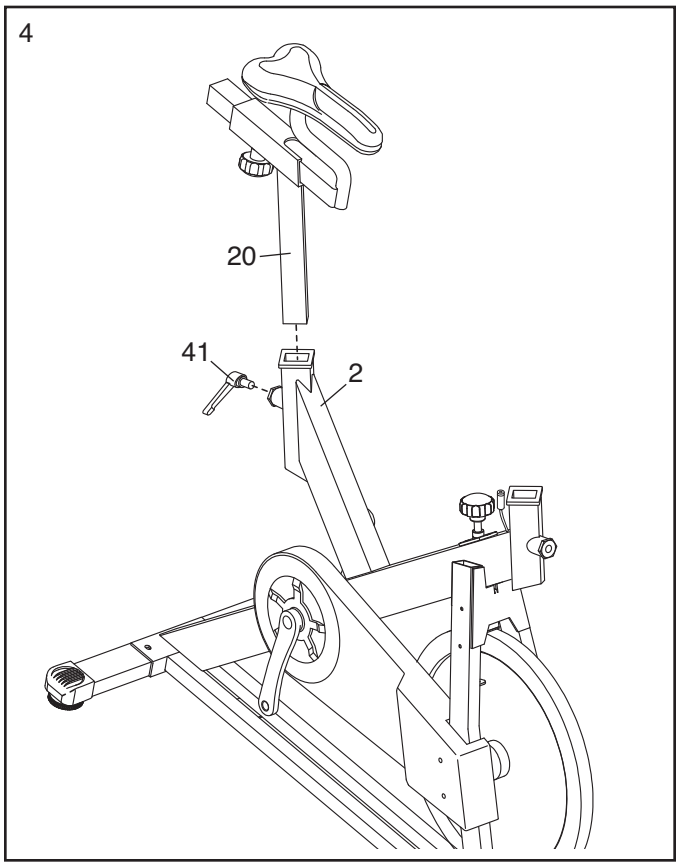


4. Oriente el Poste del Asiento (20) como está mostrado e insértelo dentro de la Armadura (2).

   Deslice el Poste del Asiento (20) hacia arriba y o hacia abajo a la posición deseada y entonces ajuste un Manubrio del Poste (41) dentro de la Armadura (2).

   Nota: El Manubrio del Poste (41) funciona como un trinquete. Gire el manubrio del Manubrio del Poste en dirección de las agujas del reloj, jale el manubrio hacia afuera, gire el manubrio en dirección opuesta a las agujas del reloj, empuje el manubrio hacia adentro, entonces gire de nuevo el manubrio en dirección de las agujas del reloj. Repita este proceso hasta que el Manubrio del Poste esté ajustado.

   Mueva el Poste del Asiento (20) hacia arriba o hacia abajo ligeramente para asegurarse que el Manubrio del Poste (41) esté ajustado firmemente hacia el Poste del Asiento.



5. **Vea el dibujo insertado.** Ajuste la Deslizadora de la Baranda (19) en el Manubrio de la Baranda (45). **Asegúrese que el lado plano de la Deslizadora de la Baranda esté mirando al Manubrio de la Baranda.**

   Oriente la Baranda (6) y el Poste de la Baranda (4) como está mostrado. Deslice la Baranda en el Poste de la Baranda.

   Deslice la Baranda (6) a la posición deseada en el Poste de la Baranda (4) y entonces ajuste el Manubrio de la Baranda (45) en el Poste de la Baranda.

   Nota: El Manubrio de la Baranda (45) funciona como un trinquete. Gire el manubrio del Manubrio del Poste en dirección de las agujas del reloj, jale el manubrio hacia afuera, gire el manubrio en dirección opuesta a las agujas del reloj, empuje el manubrio hacia adentro, entonces gire de nuevo el manubrio en dirección de las agujas del reloj. Repita este proceso hasta que el Manubrio de la Baranda esté ajustada.

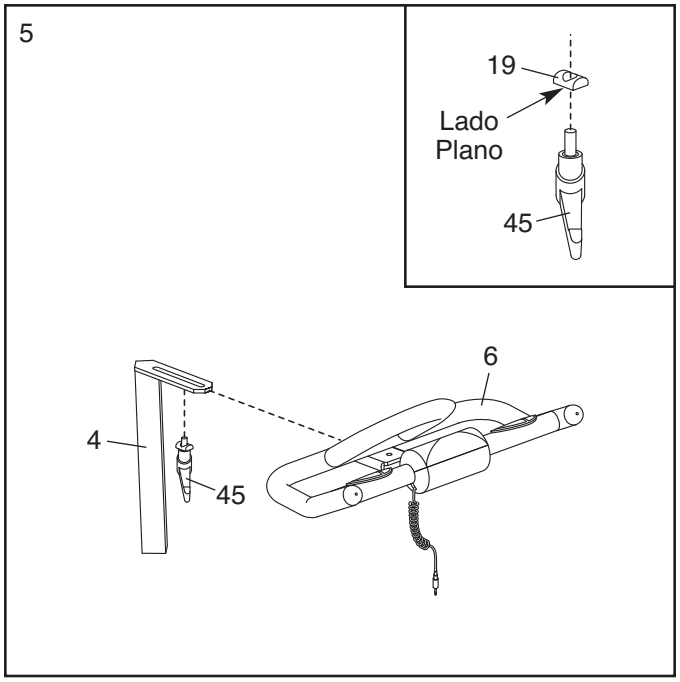
6. Oriente el Poste de la Baranda (4) como está mostrado e insértelo en la Armadura (2).

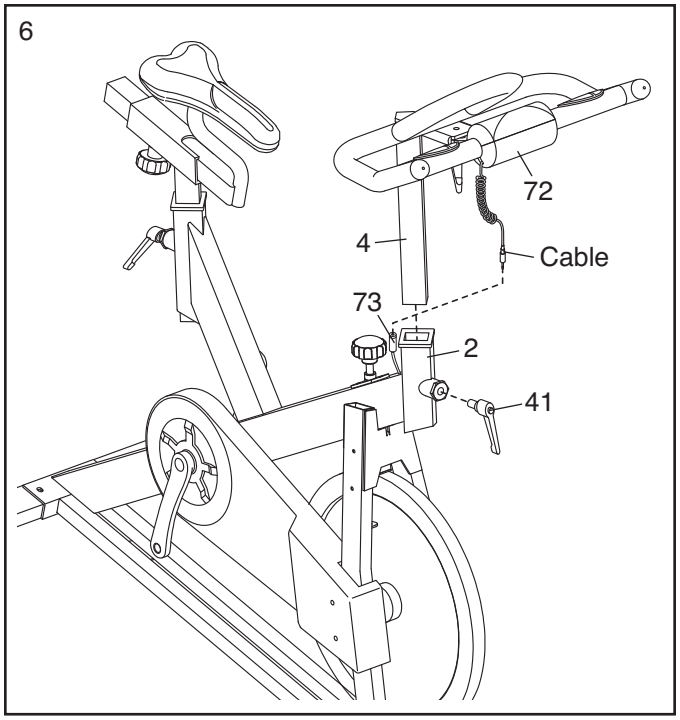
   Deslice el Poste de la Baranda (4) hacia arriba o hacia abajo a la posición deseada y entonces ajuste un Manubrio del Poste (41) en la Armadura (2).

   Nota: El Manubrio del Poste (41) funciona como un trinquete. Gire el manubrio del Manubrio del Poste en dirección de las agujas del reloj, jale el manubrio hacia afuera, gire el manubrio en dirección opuesta a las agujas del reloj, empuje el manubrio hacia adentro, entonces gire de nuevo el manubrio en dirección de las agujas del reloj. Repita este proceso hasta que el Manubrio del Poste esté ajustado.

   Mueva el Poste de la Baranda (4) hacia arriba o hacia abajo suavemente para asegurarse que el Manubrio del Poste (41) esté ajustado firmemente al Poste de la Baranda.

   Conecte el cable de la Consola (72) al Cable del Interruptor de Lengüeta (73).



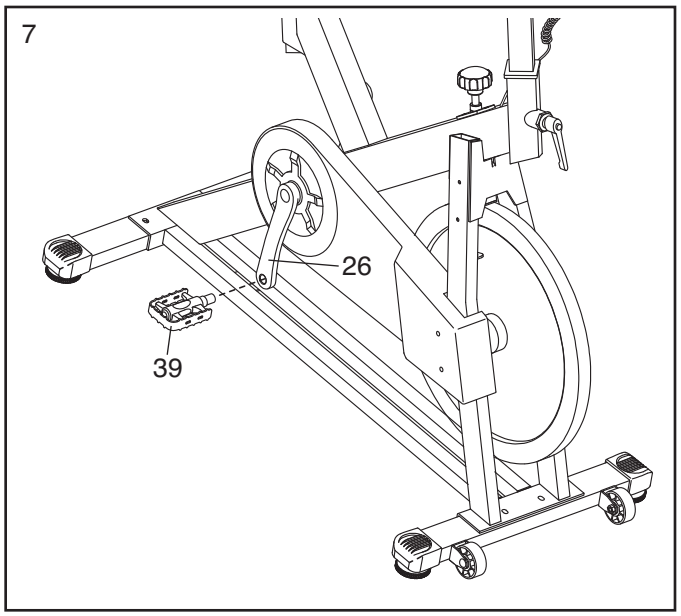


7. Identifique el Pedal Derecho (39), que está marcado con una "R" (*R* o *Right* indica derecha; *L* o *Left* indica izquierdo).

   Con una llave Inglesa, **ajuste firmemente** el Pedal Derecho (39) *en dirección de las agujas del reloj* en el Brazo de la Manivela Derecha (26).

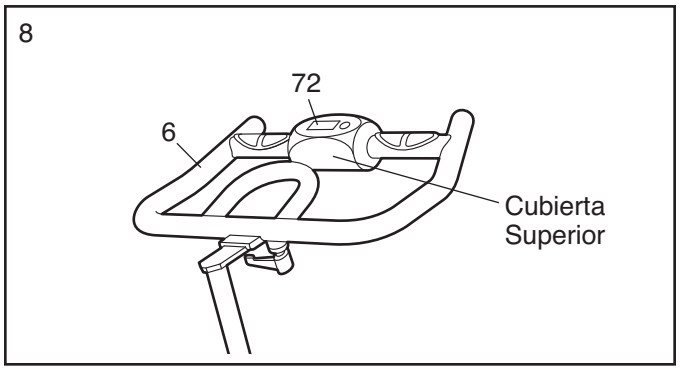
   Ajuste el Pedal Izquierdo (no mostrado), *en dirección opuesta a las agujas del reloj* en el Brazo de la Manivela Izquierda (no mostrado).

   IMPORTANTE: Ajuste ambos pedales tan firmemente como sea posible. Después de usar la bicicleta de ejercicios por una semana, reajuste los pedales.



8. La Consola (72) requiere dos pilas AAA (no incluidas); pilas alcalinas son las recomendadas.

   Retire la cubierta superior de la Consola (72) de la Baranda (6), inserte las pilas en el compartimiento de pilas, y luego vuelva a conectar la cubierta superior de la Consola alrededor de la Baranda. **Asegúrese de que las pilas estén orientadas como se muestra en el diagrama dentro del compartimento de pilas.**



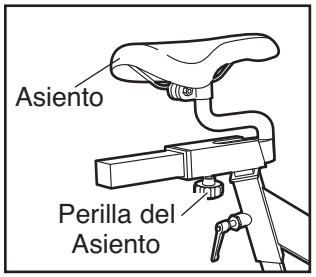
9. **Asegúrese que todas las piezas estén ajustadas apropiadamente antes de usar la bicicleta de ejercicios.** Nota: Algunas piezas pueden sobrar después que el montaje sea completado. Para proteger el suelo coloque un tapete debajo de la bicicleta de ejercicios.

CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

CÓMO AJUSTAR EL ASIENTO

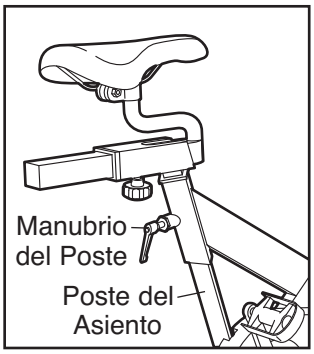
Para ajustar la posición del asiento, primero afloje la perilla del asiento. Después, mueva el asiento hacia delante o hacia atrás a la posición deseada, y ajuste la perilla del asiento firmemente.



CÓMO AJUSTAR EL POSTE DEL ASIENTO

Para obtener un ejercicio efectivo, el asiento debe estar a la altura adecuada. Mientras usted pedalea, debe de haber un pequeño doblez en sus rodillas cuando los pedales estén en la posición más baja.

Para ajustar la altura del poste del asiento, primero afloje el manubrio del poste. Luego, deslice el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo a la posición deseada, y entonces ajuste el manubrio del poste. **Asegúrese que el manubrio del poste esté ajustado firmemente al poste del asiento.**



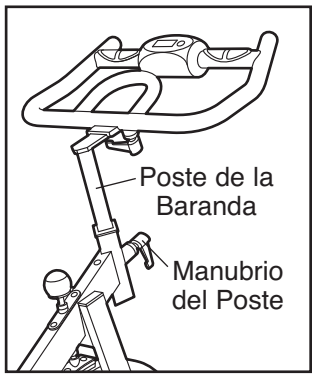
CÓMO AJUSTAR LA BARANDA

Para ajustar la posición de la baranda, primero afloje el manubrio de la baranda. Entonces, mueva la baranda hacia adelante o hacia atrás a la posición deseada, y firmemente ajuste el manubrio de la baranda.

Nota: El manubrio de la baranda funciona como un trinquete. Gire el manubrio del manubrio de la baranda en dirección opuesta a las agujas del reloj, jale el manubrio hacia afuera, gire el manubrio en dirección de las agujas del reloj, empuje el manubrio hacia adentro, entonces gire el manubrio de nuevo en dirección opuesta a las agujas del reloj. Repita este proceso hasta que el manubrio de la baranda esté flojo.

CÓMO AJUSTAR EL POSTE DE LA BARANDA

Para ajustar la altura del Poste de la Baranda, primero afloje el manubrio del poste. Luego, deslice el poste de la baranda hacia arriba o hacia abajo a la posición deseada, y entonces ajuste el manubrio del poste. **Asegúrese que el manubrio del poste esté ajustado firmemente al poste de la baranda.**

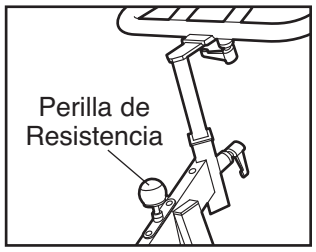


CÓMO AJUSTAR LAS CORREAS DE LOS PEDALES

Para ajustar las correas del pedal, simplemente jale los extremos de las correas del pedal. Para aflojar las correas del pedal, presione y sostenga las lengüetas de las hebillas, ajuste las correas del pedal a la posición deseada, y entonces suelte las lengüetas.

CÓMO AJUSTAR LA RESISTENCIA DE LOS PEDALES

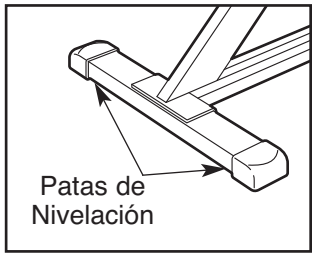
Para aumentar la resistencia de los pedales, gire la perilla de resistencia en dirección de las agujas del reloj; para disminuir la resistencia, gire la perilla de resistencia en dirección opuesta a las agujas del reloj.



Para parar la rueda libre, empuje la perilla de resistencia hacia abajo. La rueda libre debería de rápidamente pararse por completo.

CÓMO NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Si la bicicleta de ejercicios se mece ligeramente en su piso mientra la usa, gire uno o ambas patas de nivelación en el estabilizador delantero o trasero hasta que la moción de mecerse sea eliminada.



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de fácil uso viene equipada con seis funciones que proveen información instantánea durante sus entrenamientos. Las funciones de la consola están descritas abajo.

Recorrer [SCAN]—Esta función muestra el tiempo, la velocidad, la distancia, las calorías y las funciones de pulso, cada uno por algunos segundos en sucesión.

Tiempo [TIME]—Esta función muestra el tiempo que ha transcurrido.

Distancia [DIST]—Esta función muestra la distancia en kilómetros que usted ha pedaleado durante su entrenamiento.

Velocidad [SPEED]—Esta función muestra la velocidad de su pedaleo en kilómetros por hora.

Calorías [CAL]—Esta función muestra el número aproximado de las calorías que usted ha quemado durante su entrenamiento.

Pulso [PULSE]—Esta función muestra su ritmo cardíaco cuando usted sostiene el sensor de pulso del mango.

COMO INSTALLAR LAS PILAS

La consola requiere tres pilas AAA (no incluidas); se recomienda pilas alcalinas. Retire la cubierta superior de la consola, inserte las pilas dentro del compartimiento de las pilas y vuelva a colocar la cubierta superior de la consola. **Asegúrese que las pilas queden orientadas como se muestra en el diagrama dentro del compartimento de las pilas.** Nota: Si hay una hoja de plástico transparente en el frente de la consola, retire el plástico.

COMO USAR LA CONSOLA

1. **Encienda la consola.**

   Para encender la consola, presione el botón en la consola o simplemente comience a pedalear.

2. **Seleccione una función.**

   Función recorrer—Para seleccionar la función recorrer, presione repetidamente el botón hasta que una flecha aparezca cerca a la palabra *SCAN* (recorrer).

   Función tiempo, velocidad, distancia, o calorías—Para seleccionar una de estas funciones para que se vean en forma continua, presiona repetidamente el botón hasta que una flecha aparezca al lado de la selección deseada. **Asegúrese que no haya una flecha al lado de la palabra *SCAN*.**

   Nota: Para reajustar las funciones, presione y sostenga el botón hasta que aparezcan ceros en la pantalla.

3. **Comience a pedalear y siga su progreso con la pantalla.**

   Mientras hace ejercicios, la consola mostrará la función que ha seleccionado.

4. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Si hay hojas de plástico en los contactos de metal del sensor de pulso del mango, retire el plástico. Coloque sus manos en el sensor de pulso del mango con sus palmas en los contactos. **Evite mover sus manos.** Cuando su pulso es detectado, se mostrará su ritmo cardíaco.

   Para la lectura más precisa del ritmo cardíaco, continúe sosteniendo los mangos por aproximadamente 30 segundos.

   Si su ritmo cardíaco no aparece, asegúrese que tenga sus manos en la posición descrita. Evite mover sus manos excesivamente o apretar demasiado los contactos de metal. Para un rendimiento más óptimo, limpie los contactos de metal usando un paño suave; **nunca use alcohol, abrasivos, o químicos para limpiar los contactos.**

5. **Cuando usted termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

   La consola tiene un apagado automático. Si los pedales no se mueven y el botón de la consola no se presiona por algunos minutos, la corriente se apagará automáticamente para conservar las pilas.

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Inspeccione y juste regularmente todas las piezas de la bicicleta de ejercicios. Reemplace inmediatamente cualquier parte gastada.

Para limpiar la bicicleta de ejercicios, use un trapo húmedo y una cantidad pequeña de jabón suave para. **IMPORTANTE: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos alejados de la consola y mantenga la consola fuera de la luz directa del sol.**

REEMPLAZO DE LAS PILAS

Si la pantalla de la consola se opaca, las pilas se deben reemplazar; la mayoría de los problemas con la consola son el resultado de pilas bajas.

Para reemplazar las pilas, vea CÓMO INSTALAR LAS PILAS en la página 10 e inserte dos pilas en la consola.

GUÍAS DE EJERCICIOS

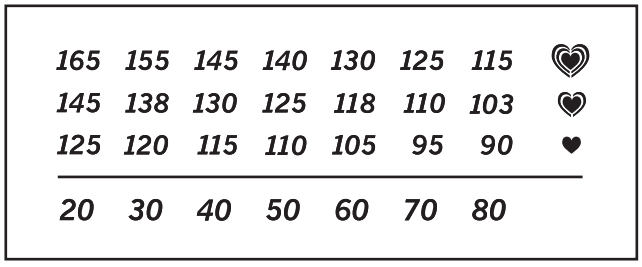
⚠ PRECAUCIÓN: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardíaco.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasa que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardíaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa y hacer ejercicios aeróbicos.



Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su “zona de entrenamiento.” El número más pequeño es el ritmo cardíaco cuando se queme grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasa y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa—Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de grasa* almacenada para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa, realice los ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardiaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento—Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicios–nunca contenga la respiración.

Relajación—Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

La forma correcta de realizar algunos estiramientos básicos se muestra en el dibujo de la derecha. Muévase lentamente cuando se estire—nunca se mesa.

1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies

Párese flexionando ligeramente sus rodillas y flexione el tronco lentamente hacia delante. Deje que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se dobla lo más que pueda hacia la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Parte posterior del muslo, parte posterior de las rodillas y espalda.

2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo

Siéntese con una pierna extendida. Dirija la planta del otro pie hacia usted y apóyela contra la parte interna del muslo de su pierna extendida. Flexione el tronco hacia delante lo más que pueda tratando de tocar la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Parte posterior del muslo, región lumbar e ingle.

3. Estiramiento de los Gemelos/Tendón de Aquiles

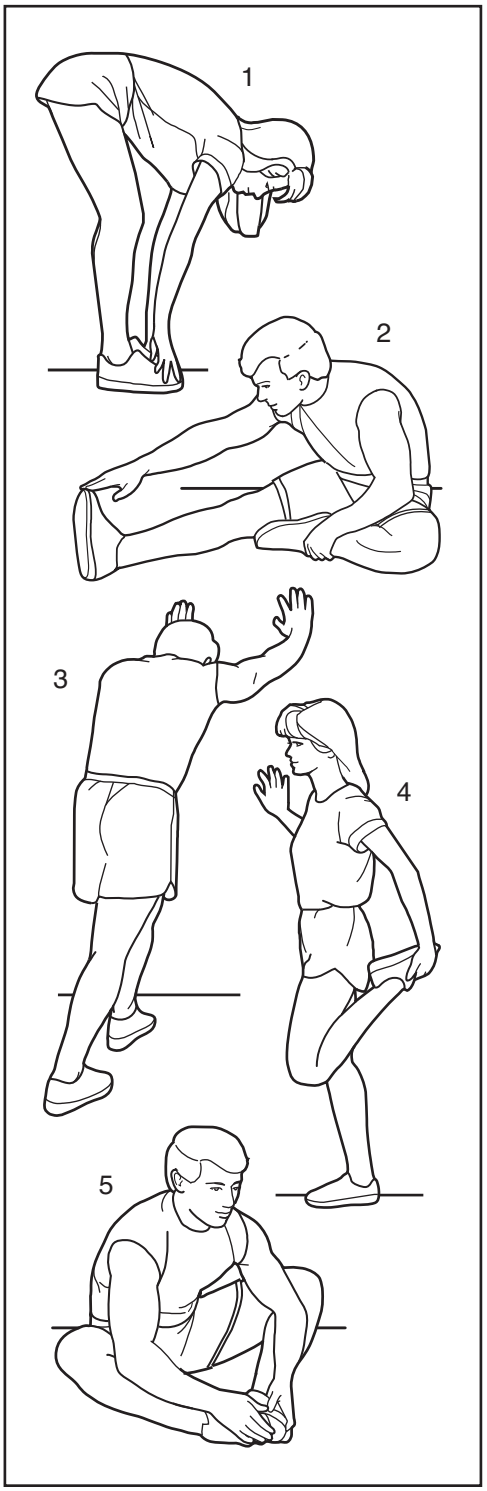
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Para estirar más los tendones de Aquiles, flexione también la pierna que queda detrás. Estiramientos: Gemelos, tendones de Aquiles y tobillos.

4. Estiramiento de los Cuadriceps

Con una mano apoyada sobre la pared, para mantener el equilibrio, flexione el cuerpo hacia atrás y agarre un pie con su otra mano. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

Sentado con las plantas de los pies unidas y las rodillas hacia afuera. Tire de sus pies lo más que pueda hacia el área de su ingle. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.

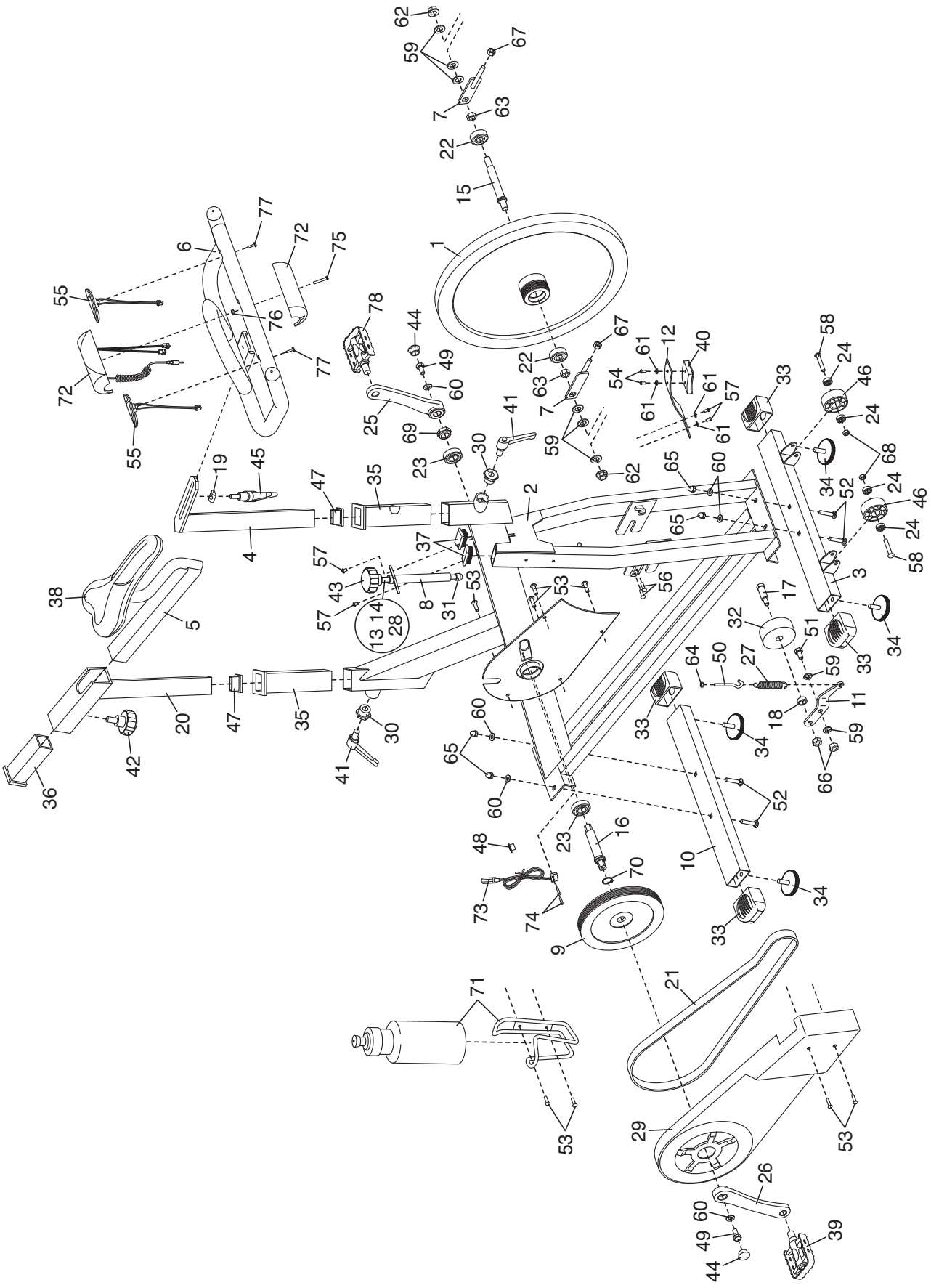


LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo PFEVEX74909.0 R1109A

N°	Ctd.	Descripción
1	1	Volante
2	1	Armadura
3	1	Estabilizador Delantero
4	1	Poste de la Baranda
5	1	Porta Asiento
6	1	Baranda
7	2	Soporte de Ajuste
8	1	Tubo de Resistencia
9	1	Polea
10	1	Estabilizador Trasero
11	1	Brazo Estable
12	1	Placa del Resorte de la Almohadilla del Freno
13	1	Asta de Resistencia
14	1	Retenedor de Resistencia
15	1	Eje del Volante
16	1	Manivela
17	1	Perno de la Polea del Brazo Estable
18	1	Manga Estable
19	1	Deslizadora de la Baranda
20	1	Poste del Asiento
21	1	Correa de Manejo
22	2	Cojinete del Volante
23	2	Buje de la Manivela
24	4	Cojinete de la Rueda
25	1	Brazo Izquierdo de la Manivela
26	1	Brazo Derecho de la Manivela
27	1	Resorte Estable
28	1	Resorte del Pasador de Resistencia
29	1	Protector
30	2	Tuerca de Reducción
31	1	Tapa del Pasador de Resistencia
32	1	Polea del Brazo Estable
33	4	Tapa Estabilizador
34	4	Pata de Nivelación
35	2	Buje de la Armadura
36	1	Tapa del Porta Asiento
37	2	Tapa de la Armadura
38	1	Asiento
39	1	Correa/Pedal Derecho
40	1	Almohadilla del Freno
41	2	Manubrio del Poste
42	1	Perilla del Asiento
43	1	Perilla de Resistencia
44	2	Tapa de la Manivela
45	1	Manubrio de la Baranda
46	2	Rueda
47	2	Tapa Interna Cuadrada
48	1	Ojal Reforzado
49	2	Tornillo de M8 x 25mm
50	1	Perno en “J”
51	1	Perno del Brazo Estable
52	4	Perno de Carruaje de M8 x 45mm
53	8	Tornillo de M4 x 15mm
54	2	Tornillo de la Almohadilla del Freno
55	2	Sensor de Pulso
56	2	Tornillo Botón de M8 x 16mm
57	4	Tornillo Botón de M6 x 12mm
58	2	Perno de la Rueda
59	8	Arandela de M10
60	6	Arandela Dividida de M8
61	4	Arandela M5
62	2	Tuerca Dentada de M10
63	2	Tuerca de M10
64	1	Tuerca de M8
65	4	Tuerca Cubierta de M8
66	2	Contratuerca de M8
67	2	Contratuerca de M6
68	2	Contratuerca de M10
69	1	Tuerca de la Manivela
70	1	Anillo de Retención
71	1	Porta Botella de Agua /Botella de Agua
72	1	Consola
73	1	Cable/Interruptor de Lengüeta
74	2	Tornillo de M4 x 12mm
75	1	Perno de M3,5 x 32mm
76	1	Contratuerca de M3,5
77	2	Tornillo de M4 x 20mm
78	1	Correa/Pedal Izquierdo
*	–	Herramienta para el Montaje
*	–	Manual del Usuario

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo PFEVEX74909.0 R1109A



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

Nº de Pieza 290206 R1109A

Impreso en China © 2009 ICON IP, Inc.